

A influência dos meios de comunicação na sua alimentação

Os meios de comunicação influenciam em diversos aspectos da vida das pessoas como: modo de vestir, de falar, o que comprar e também o que comer. A publicidade é sutil e faz parecer normal a “fome de hambúrguer” e a “sede de refrigerante”.



Cuidado! Estas informações podem não ser reais! Os produtos que prometem muita saúde, força e energia também são ricos em substâncias não tão nutritivas assim. A maioria desses alimentos é rica em gordura, sal, açúcar ou substâncias artificiais (conservantes, corantes, aditivos), que em excesso, podem prejudicar a saúde.



Por isto, a importância de receber e analisar estas informações de forma crítica! Pois o objetivo principal dos comerciantes é o de vender os produtos e não a saúde dos consumidores. Você não vão encontrar um comercial que diga: “esse biscoito tem um recheio de chocolate especial, mas deve ser consumido com moderação, pois o açúcar em excesso prejudica a saúde e pode levar a enfermidades”. E sim coisas como: “iogurte que vale por um bifinho”.



Fonte: Mafalda, Quino, adaptada.

Fonte: Educação nutricional para alunos do ensino fundamental. Universidade de Brasília, 2001.